KUST SAI ALGUSE EESTI INVAUJUMISE EDU?

KAS VAIMUPUUDELISED VÕIKSID SAADA LAPSI?

KAS EUTANAASIA LUBAMINE TEEKS KARUTEENE?

KUIDAS TÖÖTAB TAANLASTE BEEBIPROJEKT?

Viimsi Raamatukogu
A003392

SEPTEMBER 2016

PUUTEPUNKTID

SÕLTUMATU AJAKIRI, MIS VÕITLEB ERIVAJADUSTEGA INIMESTE ÕIGUSTE EEST

KÕIK EESTI PUUETEGA INIMESED, NENDE LÄHEDASED JA NENDEGA TEGELEVAD SPETSIALISTID – ÜHINEGE!

NR 50

HEIKO KRUUSI

KAS KÄTE JA JALGADETA SAAB SPORTIDA?

PÕLETAVAID TEEMASID JÄRGMISES NUMBRIS:

MIS TAKISTAB LOOMAST VAJALIKKE STRUKTUURE DEMENTSETE TOETAMISEKS?
KAS TÖÖTERVISHOIUARSTI VOLITUSED TEHA ETTEKIRJUTUSI ON PIIRAMATUD?
MIKS SAID SUURFIRMAD LÕVIOSA ERIHOOLEKANDE TOETUSRAHAST ENDALE?

USU ENDASSE! JA SA SUUDAD

Paraolümpia pole üksnes suur spordivõistlus. Koos selle ülemaailmse puuetega inimeste kogunemisega tõstatub alati teemasid, mis on olulised kogu ühiskonna jaoks.

Tänavu šokeeris kogu maailma meedias leviv teade, et edukas Belgia invasportlane Marieke Vervoort (37) kavatseb pärast mänge lahkuda elust eutanaasia abil. Ta elab Belgias, kus eutanaasia on lubatud. Tema puhul on kõik nõuded täidetud: tal on ravimatu ja progresseeruv haigus, mis valmistab ebainimlikke piinasid. Ta on ka selge mõistuse juures, et oma tahet väljendada ja otsuseid vastu võtta. Paljude riikide ajalehed kirjeldasid hulga medaleid võitnud sportlase soovi teha kaasa veel see viimane olümpia ning lahkuda siis väärikalt oma sõprade, imetlejate ja piinade keskelt, jättes publiku enda mälestuseks šampanjat jooma.

Rios pani halvatud alakeha ja tuhmuva nägemisega Marieke Vervoort taas mängu kõik ja võitis ratastoolisprindis hõbeda. Kas tõesti ta lahkubki nüüd, küsisid pealtvaatajate nõutud pilgud. Kas selline asi on õige? Kas eutanaasia lubamine pole oht puuetega inimeste elule?

Vervoort ilmus ajakirjanike ette pressikonverentsil, kus teatas, et kuigi kõik ta paberid on vormistatud juba 2008. aastast, ei mõtle ta praegu surmale. „Veel mitte. Aga just need paberid on andnud mulle jõu ennast ületada ja kõike seda saavutada," tunnistas naine. Tema soov on, et elu väärtuste üle tekiks diskussioon ka teistes riikides. Sestap tõigi ta teema paraolümpiale.

Tiina Kangro, PEATOIMETAJA

KÜMME MINISTRIT VIIE AASTAGA

SEPTEMBRI LÕPUS SAAB PUUTEPUNKTIDE AJAKIRJAL VIIS AASTAT ILMUMIST. SELLE AJAGA ON EESTI SOTSIAALSFÄÄRI JUHTINUD SEITSE JA HARIDUST KOLM MINISTRIT.

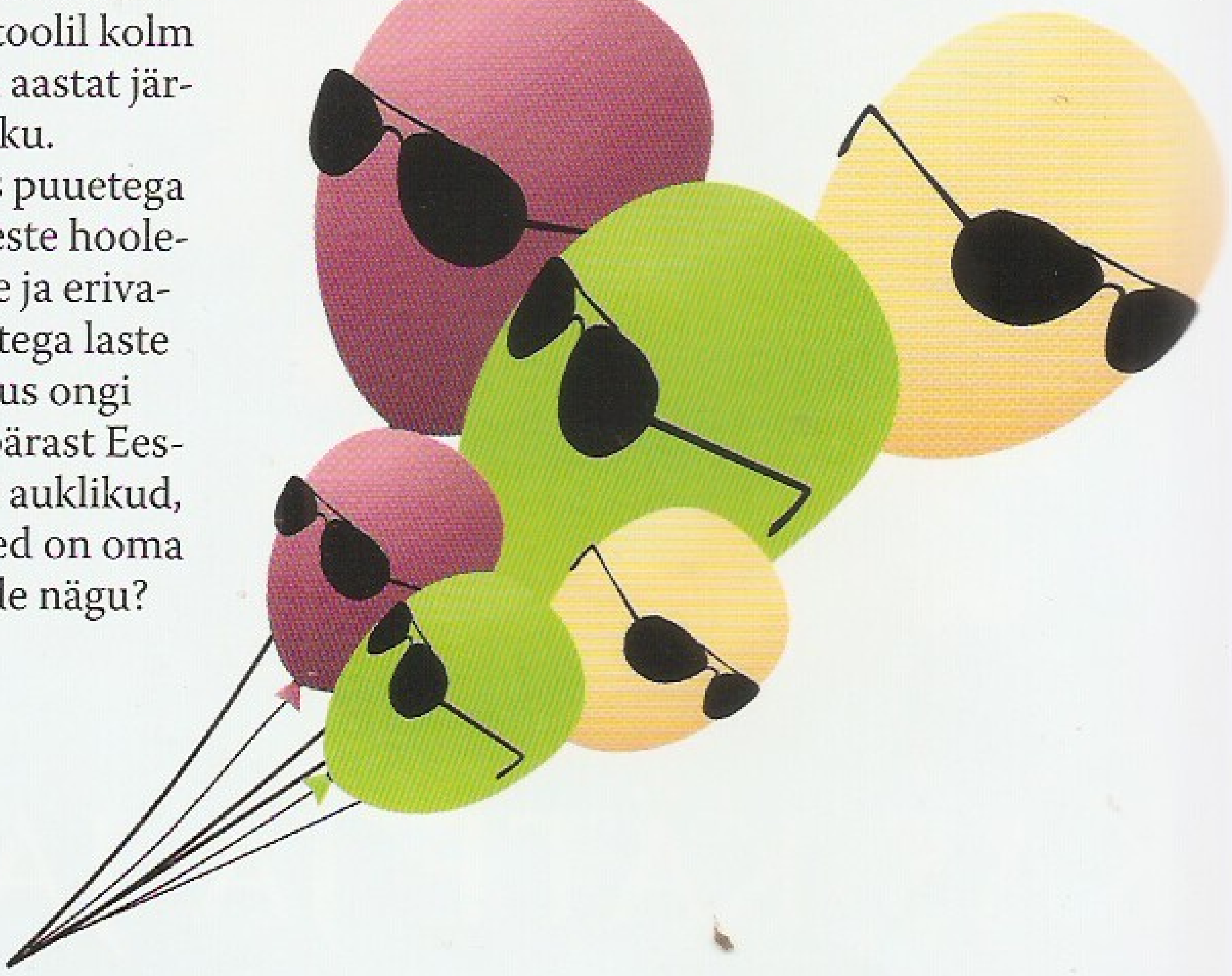
Jürgen Ligi ei saanud haridust juhtida isegi poolteist aastat – 12. septembril vahetas peaminister ta välja Maris Lauri vastu, kes alles hiljuti oli rahandusminister. Ligi oli enne haridusministriks saamist samuti rahandusminister, kuid nüüd selgus, et teda ootab uus tööpõld välisministrina. Enne seda pidas Ligi kaitseministri ametit.

Praegune terviseminister Jevgeni Ossinovski oli aga haridusminister vahetult enne, kui Jürgen Ligi selleks sai. Terviseministri tööd tegid enne Ossinovskit lühikest aega ka Rannar Vassiljev ja veel varem Urmas Kruuse, kes nüüd on maaeluminister.

Sotsiaalkaitseministri ametis on püsinud juba 17 pikka kuud Margus Tsahkna, kelle eelkäija oli 12 kuu jooksul Helmen Kütt. Too võttis ametiposti üle Taavi Rõivaselt, kes püsis ametis 15 kuud. Rõivas võttis ameti üle Hanno Pevkurilt ja suundus peaministriks.

Hanno Pevkur oligi viimane, kel õnnestus ministritööd teha järjestikku pisut kauem ehk ligi neli aastat. Ka Ossinovski-eelne haridusminister Jaak Aaviksoo istus oma toolil kolm pikka aastat järjestikku.

Kas puuetega inimeste hoolekanne ja erivajadustega laste haridus ongi sellepärast Eestis nii auklikud, et need on oma juhtide nägu?



PUUTEPUNKTID

ILMUB ALATES OKTOOBRIST 2011
VÄLJAANDJA
MTÜ PUUTEPUNKTID
FAEHLMANNI 12, 10125 TALLINN
TEL 628 4405
E-POST INFO@PUUTEPUNKT.EE
TELLIMINE WWW.PUUTEPUNKT.EE

© OÜ HARIDUSMEEDIA 2016
PEATOIMETAJA TIINA KANGRO
TOIMETAJA ANNE LILL
KUJUNDAJA HEIKO KRUUSI
KEELETOIMETAJA
KAJA TÜRK
TRÜKIARV 10 000

Viimsi Raamatukogu

Õnne Pollisinski on keha- ja vaimupuudega inimesi treeninud juba 27 aastat. Mitu ta õpilast on jõudnud ka väärikate medaliteni, kuid Õnne ise peab kõige tähtsamaks rõõmu ja tervist, mida ujumine annab. HEIKO KRUUSI

Treener, kes tõmbas käima puuetega inimeste ujumise

Puutepunktide toimetaja Anne Lill kohtus puuetega inimeste ujumistreeneri Õnne Pollisinskiga selle loo jaoks vahetult pärast Eesti iseseisvuse taastamise aastapäeva, kui Õnne oli oma ujujatega just saabunud paraolümpia-eelsest treeninglaagrist Hispaanias. Rio de Janeirosse sõiduni oli jäänud veel paari nädala jagu aega.

Saime kokku Tallinnas Viru keskuses asuvas Rahva Raamatu kohvinurgas. Õnnel olid oma õpilastega käsil viimased ettevalmistavad treeningud enne olümpiale minekut ja tema ajagraafik oli tihe nagu alati. Meie tellitud *cappuccino*'d jõudsid lauda ja hakkasingi kohe intervjuuga pihta.

Õnne on ju terve oma elu töötanud ujumistreenerina. Ta on treeninud allveeujujaid ning õpetanud ujumist isegi päris pisikestele põnnidele lasteaias, aga viimasel tosinal aastal tuntakse Õnnet siiski kõige rohkem just puuetega inimeste ujumistreenerina, kelle hoolealustel on ette näidata vääri-

kaid tulemusi ja uhkeid medaleid paljudelt tiitlivõistlustelt, sealhulgas mitmetelt paraolümpiamängudelt.

Seda kõike teades palusingi Õnnel hakatuseks meenutada, kuidas ta aastakümneid tagasi üldse puuetega inimeste ujumise juurde sattus. Õnne tegi mu küsimuse peale suured silmad. „Aga sa ju ise kutsusid mind tookord ammu Tallinna kesklinna lastepolikliinikusse puuetega lapsi ujutama!" ütles ta. „Ahh!" purskasin ise ka naerma, sest olin selle kahekümne viie aasta taha jäänud seiga täiesti unustanud.

ASJADE ALGUS

Aasta oli toona 1989. Olin oma PCI diagnoosiga pisitütrega kesklinna lastepolikliiniku taastusraviosakonna ja sealsete basseinide igapäevane külastaja. Polikliiniku taastusarstide ja füsioterapeutidega suheldes jõudsimegi mõttele, et lisaks basseinis toimuvale taastusravile oleks puuetega lastele hea pakkuda suuremas mahus ujumistreeninguid.

Hakkasime peas läbi kammima, keda võiks erivajadustega laste treeningrühmale treeneriks kutsuda. Ajad olid ju teised ja enamik tõsimeelseid sportlasi pidanuks sellist pakkumist kui mitte solvavaks, siis vähemalt mitte eriti huvipakkuvaks. Nii meenuski mulle Õnne, kellega olin töiselt kokku puutunud nii ajakirjanikuna kui ka tervisespordi liidu juhatuse liikme töös. Võisin tema kohta öelda, et ta oli treenerina väga tasemel, erakordse töövõimega ja väga järjekindel. Kõik need omadused on hädavajalikud töös puuetega inimestega.

Aastakümneid hiljem võimegi väita, et tänu Õnnele on Eesti invaujumine tuule tiibadesse saanud ning paljudele erivajadustega noortele ja nende peredele uusi horisonte avanud.

ASI POLE SPORDIS

„Lastepolikliiniku suures basseinis me selle asjaga tõesti alustasime ja esimesed trennis käijad olid Lasnamäel tegutsenud kristliku koolkodu, Tondi kooli ja Nõmme lastekodu puuetega lapsed," meenutab Õnne. „Tasapisi laiendasime tegevust, hakkasime ujumistunde tegema ka Kalevi ujula plekkbasseinis ja sedamööda, kuidas lapsed edenesid, liikusime edasi juba Kalevi suurde basseini," jätkab ta.

Puuetega lastega tööd alustades polnud aga sportlikud saav-
tused üldsegi peamine eesm
Õnne lisab, et kuigi võistlusuj
saavad palju tähelepanu, siis teg
likult pole võistlussport praeg
ainus eesmärk. Kõige tähtsam
peab ta ise seda, et võimali
paljud puuetega lapsed-noo
saaksid selgeks eluks hädavaj
ujumisoskuse, omandaksid sp
timisharjumuse ja saaksid tree

Tänavune Rio paraolümpia Eesti ujumismeeskond koos taustajõududega: all paremal Brenda Tilk, tema kõrval Elisabeth Egel ja nende taga Kardo Ploomipuu. Õnne Pollisinski on ees vasakul. ALAR TRUU (ÕHTULEHT)

„ÕNNE ESIMENE ÕPILANE, KES PARAOLÜMPIAL MEDALINI JÕUDIS, OLI NÕMME LASTEKODU KASVANDIK EELA KOKK.

gutelt tuge oma tervisele, mis nende jaoks nii oluline.

Lisaks on Õnne meelest asja juures tähtis, et ka erivajadustega lapsel oleks koolis käimise kõrval huviala, millega tegeleda. Ning seltskond, kellega väljaspool kodu ja kooli suhelda.

Suurem jagu praegugi Õnne juures treeningutel käijatest, olgu nad lapsed või täisealised, tegelevadki ujumisega liikumisharrastuse tasemel ega püüdle olümpiavõitude poole. Mis muidugi ei tähenda, et ka nemad ei osaleks treeningukaaslastega omavahelistel jõukatsumistel või klubisisestel võistlustel.

Samas räägib Õnne, et kui mõnel ujumistundidesse tulnud lapsel on motivatsiooni asjaga tõsisemalt tegeleda ning tal on ka vaimset ja füüsilist võimekust, siis on ju mõistlik talle selleks kõik võimalused luua. Sellisel puhul koostatakse ujumishuvilisele individuaalne treeninguprogramm, mille alusel seatakse juba tavalisest trennist hulga suuremad eesmärgid.

„Siis võib spordist saada tema jaoks eneseteostus ja suur tegu elus. Ning kui ta mõnel kaalukal võistlusel siis veel tõeliselt hea tulemuse saavutab, on see ka treeneri jaoks loomulikult väga suur rõõm," räägib Õnne.

MEDALID ON LISABOONUS

Esimene Õnne õpilane, kes paraolümpiamängudel medalini jõudis, oli Nõmme lastekodu kasvandik Eela Kokk. Kakskümmend aastat tagasi tõi Eela Atlanta 1996. aasta mängudelt kaasa hõbemedali 50 meetri vabaltujumises.

Tänavu sõitis Eestist Riosse jõudu katsuma kuus puudega sportlast, kelle hulgas on kolm Õnne treenitud ujujat: liikumispuudega 22-aastane Brenda Tilk, nägemispuudega 15-aastane Elisabeth Egel ja neist kõige kuulsam, 28-aastane Kardo Ploomipuu.

Enne lennukile minekut Õnne Pollisinski oma sportlaste medalilootustest veel väga rääkida ei taha. „Usume parimat, aga ühte kinnitan küll: mitte ükski paraolümpial starti asuv sportlane ei sõida mängudele nalja tegema. Viimne kui üks neist on Rio nimel neli aastat tihedat tööd teinud ja vaeva näinud. Kui sportlane jõuab olümpial kas või isikliku rekordini, võime ülimalt rahul olla. Kui ta aga oma tippu ületab, on see juba tõeline saavutus! Ja kui ta selle super-

tulemusega veel teistest ette jõuab, siis on see lausa erakordne! Medal on vaid uhke boonus pingutuste eest," märgib ta.

Õnne rõõmustab siiralt selle üle, et paraolümpiamängud on rahva hulgas aasta-aastalt aina tuntumaks saanud. Ja et üha vähem kasutatakse puuetega inimeste mängudest rääkides võrdlust suur olümpia ja paraolümpia.

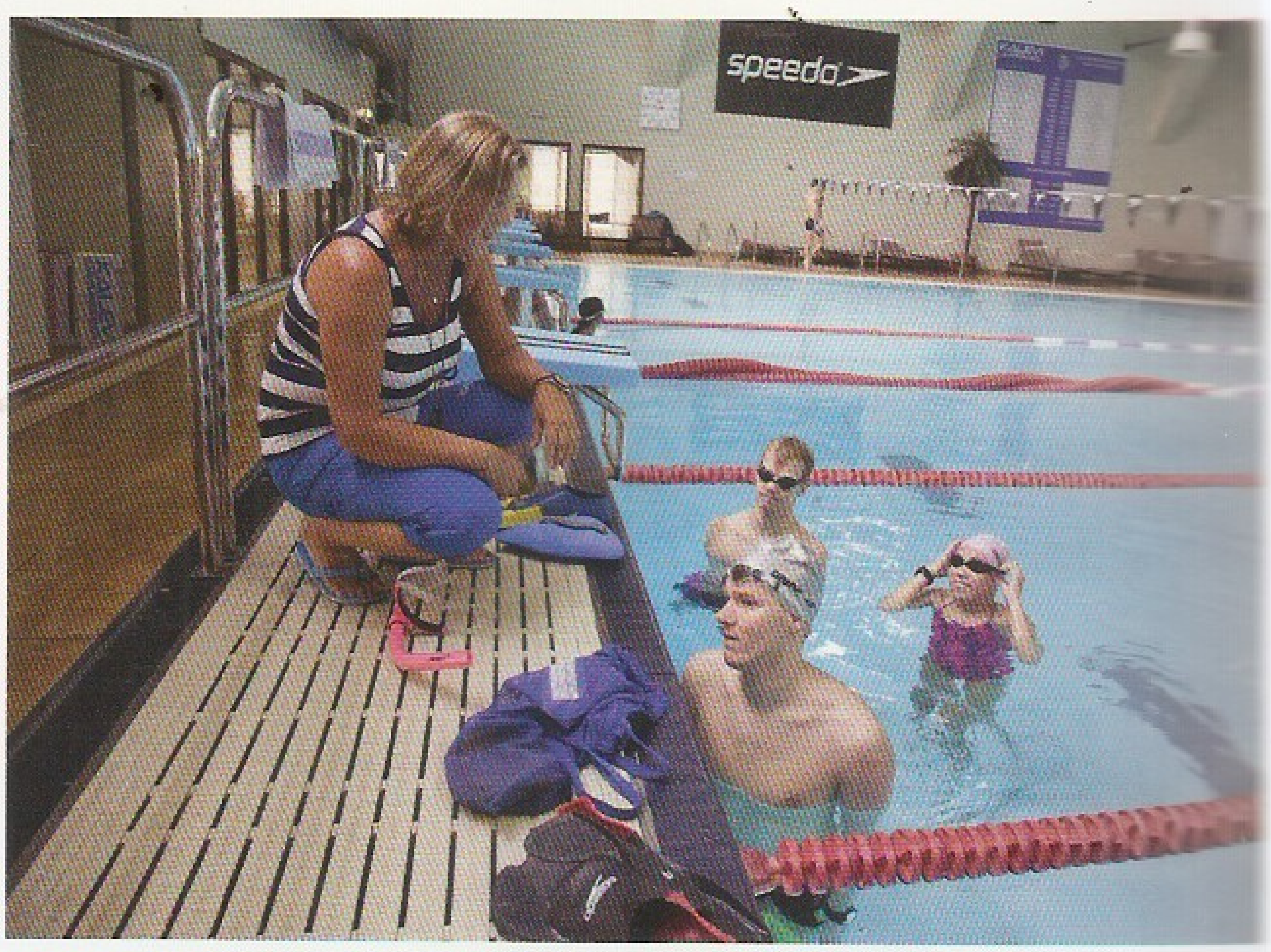
„Ega siis nende inimeste saavutused spordis, kes mõne haiguse või kaasasündinud eripära tõttu on eriolukorras, pole selle tõttu väiksemad. Mõne invasportlase teekond medalini võib olla vabalt nõudnud hoopis suuremat tööd ja eneseületamist kui mõnel täie tervise juures tavasportlasel," ütleb Õnne. „Samas on ju kõigile selge, et jalgade või käteta inimene ei suuda omas kehas võistelda terve sportlasega jooksurajal ega ka ujulas. Lihtsalt loodus on piirid paika pannud ja sellega tuleb arvestada. Aga paraolümpialane pole tavalise sportlasega võrreldes inimesena kraadigi kehvem ega ka tema saavutused väiksemad. Inimestena oleme kõik lihtsalt inimesed."

TURGUTAB TERVIST

Õnne sõnul on ujumine universaalne spordiala. See sobib kõigile ja sealhulgas kõikidele erivajadustega inimestele, sõltumata puuetest. Vees tunnevad end kõigi teistega võrdselt hästi pimedad ja kurdid, intellekti- ja liikumispuudega inimesed. Treening vees on ülimalt tervistav ka psüühikahäirega inimestele. Vesi on keskkond, millel on tänuväärne omadus pingeid maandada.

Vesi ka kaitseb ja seepärast on vees sportides vigastuste tekke oht väike. Mõnele liikumispuudega inimesele, näiteks teatud lihasehaiguste korral, võibki ujumine olla ainuke spordiala, mida on üldse võimalik harrastada. Olgu siis plaaniks soov midagi spordis saavutada või lihtsalt keha igapäevatoimetuste jaoks töökorras hoida.

Õnne lisab, et ka kõige raskemate liikumistakistustega inimesed on suutelised ujumistreeningutega tegelema ja isegi võistlustel osalema. Seda muidugi vajalike kohanduste ja tugiteenuste toel. Tema sõnul ei pea üldse paika arusaam, et sportimine ja sealhulgas tõsised ujumistreeningud on jõukohased vaid kergemate puuetega inimestele.



Isegi vahetult enne kolme ujujaga olümpiamängudele sõitmist jagus Õnnel treeningutel aega ja hoolt kõigi teiste jaoks. Treeneri juhiseid kuulavad Matz Topkin, Kaimar Kaldma ja Brenda Tilk. HEIKO KRUUSI

Ta toob näiteks rahvusvahelise klassifikatsiooni, mille järgi liikumispuudega ujujad võistlusklassidesse liigitatakse. Klasse on kümme. Kergeim klass on S-10, kuhu kuuluvad kõige väiksemate puuetega invasportlased, kes tavaelus ongi üsna iseseisvad, ei kasuta või kasutavad minimaalselt abivahendeid ega vaja isiklikku abistajat. Teises otsas on S-1 klass, kuhu kuuluvad üliraskete puuetega sportlased, kes vajavad kõrvalabi kõigis igapäevatoimingutes ja kasutavad väga spetsiifilisi abivahendeid, milleta nad üldse toime ei tule. „Selle võistlusklassi ujujad sõidutatakse ratastoolis basseini servale, tõstetakse vette ja hoitakse seal kuni stardipauguni kinni. Kui start antud, lastakse võistleja lahti, mille järel sageli kätetu-jalutu inimene läbib oma võimalusi kasutades distantsi," selgitab Õnne. Just see ongi erivajadustega inimestel kõige olulisem: keskenduda sellele, mis alles on!

MÕTLEMISE KÜSIMUS

„Vahel kurdab mõni avarii tagajärjel ratastooli jäänud inimene, et käis varem kolm korda nädalas ujulas, aga nüüd on see kõik tema jaoks läbi. Siis ütlen alati, et kõige suurem tõrge, mis sportimist jätkata ei lase, on ikkagi enda mõtlemine. Tema mõtteviis, et puudega inimene ei saa ja ei suuda," nendib Õnne. „Eritingimused ja invakohandused ujulas on muidugi hädavajalikud. Nendega ollakse meil Eestis paraku veel lapsekingades, sest arvatakse, et kui ujula välistrepi kõrval on kaldtee, siis ongi spordikompleks ligipääsetav," lisab ta.

„Mujal arenenud riikides on tavaline, et katkestusteta käsipuu viib ka pesemisruumist basseini. Samuti et raskemate puuetega inimeste jaoks, kes liiguvad abistajate saatel, ootab duširuumi seina ääres valik ratastoole ja kärusid. Eestis sõidetakse basseini servale sama ratastooliga, millega liiguti tänaval, ja see pole just hügieeniline," toob Õnne näiteid.

Tema meelest on veel üks probleemikoht privaatsete riietumis- ja pesemisruumide puudumine.

kuigi ujulad peaksid olema juba ammu nendele mõtlema hakanud. „Praegu on nii, et mõni tubli isa, kes oleks valmis abistamist vajava tütrega ujumistreeningutel käima, ei saa seda teha, sest ta ei saa minna tütart naiste pesemisruumi abistama ega teda ka meeste pesuruumi viia. Ja kui emal pole näiteks töö tõttu võimalik last treeningutel saata, siis jäävadki ujumistunnid lihtsalt ära," räägib Õnne.

Ta meenutab, et paar aastat tagasi tõstatati ka Puutepunktide ajakirjas sama küsimus ning see sai positiivset vastukaja mitmelt spaalt, kes näitasid üles tahet erivajadustega inimestele sobivad võimalused luua. „Ma ei tea täpselt, kui paljud neist on praeguseks tegudeni jõudnud, aga ujumistreeningud ei toimu ju enamasti spaades, vaid tavalistes ujulates ning neis suurt arengut kahjuks toimunud ei ole," lisab Õnne.

TULGE KÕIK TRENNI!

Õnne räägib, et valdava osa ajast, mil ta on treeninud puuetega inimesi, on ta töötanud hobi korras või ajutiste lepingutega. Palgaraha on ta saanud jätkuvalt allveesportlaste treenimisest. Allveespordiga lõpetas Õnne suhted alles eelmisel aastal. Allveesportlaste treeneri ameti pani ta maha juba paar aastat tagasi, aga jätkas mulluseni veel allveespordi liidu presidendina.

„Olen terve elu harjunud tegema mitut tööd korraga," tunnistab Õnne. „Eks ühelt poolt peab ju iga inimene ameteid valides vaatama, kust elamiseks vaja minev raha tuleb. Aga teine pool on see, et maailmas on nii palju põnevaid asju, millest ei raatsi loobuda. Puuetega inimeste ujumine on minu jaoks kõik need aastakümned olnud põnev. Olen väga rahul, et ka mu poeg Urmo ja tütar Triin on nüüdseks minuga kaasa tulnud!"

Selleks, et puuetega inimestele ujumistreeninguid kättesaadavamaks teha, rajas Õnne 15 aastat tagasi spordiklubi Meduus, mis tegutsebki mittetulundusühinguna. Viimased kaks aastat on treeneritöö Meduusis ka Õnne põhitöökoht olnud. Praegu käib klubis regulaarselt treeningutel ligi 150 inimest ja õnneks toetab Tallinn puuetega laste ja tööealiste ujumist ka nn pearahaga. Treeningud toimuvad Õismäe ja Nõmme ujulas ning infot trenniaegade kohta leiab klubi kodulehelt aadressil www.skmeduus.ee.

Õnne sõnul on spordiklubi valmis trenniaegu ka lisama ja vastu võtma rohkem huvilisi, nii lapsi kui ka täiskasvanuid. „See on ju selline vana ja teada tõde, mitte mingi Ameerika avastamine, et tervis ja energia, mille inimesed basseinist saavad, tasub igal juhul pingutuse ära," naerab Õnne ning julgustab puuetega inimesi ja erivajadustega laste vanemaid, kel võimalust Tallinnas ujumistreeningutel käia, spordiklubiga ühendust võtma. Aga ujuda saab mõistagi ka mujal kui pealinnas. Infot treeningute kohta võib küsida invaspordiliidust.

Õnne hinnangul on muidugi murekohaks see, et puuetega inimeste ujumistreeningutel abistamine on Eestis põhiliselt pereliikmete õlul. „Väga oluline oleks, et ka kohalikud omavalitsused erivajadustega inimeste treeninguid rohkem toetaksid. Ühelt poolt on isikliku abistaja või tugiisiku teenus muidugi lisakulu, aga teisalt võib erivajadustega inimene muutuda tänu ujumisele palju tegusamaks ja iseseisvamaks ning vajada kokkuvõttes kõige muu jaoks palju vähem kõrvalabi," räägib Eesti tunnustatuim puuetega inimeste ujumistreener Õnne Pollisinski. **Anne Lill**

ÜKS KÜSIMUS ÕNNE POLLISINSKILE

Mille poolest erineb puuetega inimeste ujuma õpetamine tavainimeste õpetamisest?

Ujumine on tegelikult ikka üks ja seesama, aga kõige suurem erinevus on selles, et erivajadustega ujujaga tuleb iga liigutust tublisti kauem harjutada.

Seega – kannatlikkust on vaja. Aega läheb rohkem. Kui lastest rääkida, siis mul on olnud juhtumeid, kus mõni ujumistundi toodud laps seisab mitu kuud või isegi aasta otsa lihtsalt basseininurgas ega tee mitte midagi kaasa. Siis ühel päeval võtab aga ujumislaua ja hakkab jalalööke tegema. Aasta või paar hiljem ta juba ujub ning veel aasta pärast teeb kaasa oma esimese võistluse!

Kogu see n-ö ooteaeg on muidugi väga kurnav lapse emale, kes on muude tegemiste kõrvalt aega näpistanud, et mitu korda nädalas last ujuma tuua. Loomulikult tulevad siis ka küsimused, kas asjal on üldse mõtet, võib-olla ta ei hakka iial proovimagi, ei saa ujumisega hakkamagi jne. Püüan neid emasid siis alati igal võimalikul moel olukorraga lepitada: juba see, et laps vette tuli, on tubli saavutus! Las ta harjub, las vaatab ja seedib toimuvat. Üksnes vees olemine on hea ta tervisele! Ja teiste laste treeningu vaatamine ei jookse ka päris kindlasti mööda külgi maha!

RIO DE JANEIRO PARAOLÜMPIA 2016

- Mängudest võttis osa 1136 invasportlast 142 riigist, kes katsusid jõudu 177 võistlusel.
- Noorim võistleja oli 13-aastane jooksja Colley Tamsin Noelle Austraaliast, vanim võistleja 68-aastane kuulitõukaja Oi Toshie Jaapanist.
- Eestit esindas mängudel kuus sportlast: ujujad Elisabeth Egel, Brenda Tilk ja Kardo Ploomipuu, kergejõustiklastest kuulitõukaja Sirly Tiik ja kettaheitja Egert Jõesaar ning pararattur Mari-Liis Juul.
- Paraolümpiamängud Rio de Janeiros kestsid 7.–18. septembrini. 61 protsenti võistlejaist olid mehed ja 39 protsenti naised.

KÄTETA JA VAID ÜHE JALAGA MATZ TOPKIN VALMISTUB 2020. AASTA PARAOLÜMPIAKS

18-AASTANE MATZ TOPKIN ON UJUMISEGA TEGELENUD 3. ELUNÄDALAST SAATI. TÄNAVU TAL PARAOLÜMPIA-MÄNGUDELE SÕITA EI ÕNNESTUNUD, KUID TEGELIKULT ON TA JUBA PAAR AASTAT TAGASI ÖELNUD, ET SIHIB JÄRGMISI OLÜMPIA-MÄNGE.

Matzi pisikese jala külge käib protees, mida ta aga käteta ise kinnita ei saa. Seega peab läheduses olema keegi, kes pisut aitab.
STANISLAV MOŠKOV (ÕHTULEHT)

Matz on sünnist saadik käteta ja vaid ühe terve jalaga, aga tema ja ta pere puhul peab igasuguse kahtluseta paika vanasõna, et kõik, mis ei tapa, teeb tugevaks. „Ma arvan, et kui mul oleks vajadus või tahtmine, saaksin isegi jalgrattaga sõitmisega hakkama," ütles ta aasta tagasi intervjuus Õhtulehele.

„Matz Topkin hüppab Kalev Spa ujula märjal põrandal ühel jalal basseini trepi juurde. Treener Triin Pollisinski sätib talle ette ujumisprillid. Noormees kohendab need naeratades oma vasaku õla küljes oleva väikese käejupikesega mugavamalt paika. Veepritsmed langevad vihmasabinana treeneri kleidile, kui Matz end ühe jalaga basseini äärelt ära tõugates vette hüppab. On kohe näha, et libliktehnikas siugjalt, jõuliste õlatõmmetega mööda ujumisrada eemalduv noormees ei ole vaid harrastusujuja. /…/ See, et kaks kätt ja kaks jalga on eelis, on vaid pettekujutelm. Tegelikult viib edasi, ka mööda vett, tahtejõud, eneseusk, julgus, visadus. Ka siis, kui ihuliikmeid napib. Eriti siis," alustas Õhtulehes ajakirjanik Katrin Helend-Aaviku Matzist rääkivat lugu.

Ka Matzi ema Merje Topkin kiidab poja tahtejõudu: „Kui ta mingi asja ette võtab, siis ta selle ka läbi viib. Tal oleks ilmselt keeruline saada päriselt jalgpalluriks või politseinikuks, aga mine sa tea sedagi!"

TAVAKOOLIS

„Puutepunkt" tegi Matzist mitu saatelõiku kaheksa aastat tagasi, kui poiss läbis üleminekuperioodi, et asuda Konstantin Pätsi vabaõhukoolist õppima Tallinna reaalkooli 3. klassi. Jälgisime, kuidas suurte kehapuuetega laps tavakoolis vastu võetakse ja kuidas kool kohandusi teeb, et poiss võimalikult iseseisvalt hakkama saaks ning teised lapsed temaga harjuksid.

Matz saab jalaproteesi abil küll ise liikuda, aga käte osas on tal siiski üksjagu abi vaja. Kuid poisi tunnistusel olid viied ning ka enami olmeküsimusi suutis kool mõist kult lahendada. Eks see olegi ju et kõik, mida saab kohendada fü siliselt, on lihtne.

Aastaid hiljem, olles kasva juba tõsiseks sportlaseks, as Matz siiski õppima Vanalinn hariduskolleegiumi, mille viima klassi lõpetamine seisab tal nüü ees. Edasi on tal kindel plaan mi na ülikooli. Mis erialale, ta pra gu veel ei ütle, sest valikuid on peas kaks ning asi on vaja enne ära otsustada, kui sellest rääkima hakata.

Igal juhul jätkab Matz ujumisega, aga mismoodi täpselt, kus, ke le juhendamisel, on ka veel lahtine, sest see sõltub edasiõppimisest.

Ema hakkas Matziga ujumas käima juba kolmandal nädalal pärast sündi. Puuetega lastele mõeldud füsioteraapiast poisi spordikirg välja kasvaski. STANISLAV MOŠKOV (ÕHTULEHT)

Matz koos emaga 3. klassi esimesel koolipäeval Tallinna reaalkoolis. Aasta oli siis 2008.
TEET MALSROOS (ÕHTULEHT)

Matzi suur eeskuju on trennikaaslane Kardo Ploomipuu. „Kardo on ikkagi maailma tipus ja juba aastaid. Et seekord Riost medal ei tulnud, ei muuda midagi, sest ta on endiselt maailma tipus ja tipus käibki selline mäng, et täna sina, homme tema. Kõik on tugevad ning kehvake võistlema ei pääsegi. Olla planeedi kümne parima hulgas omas klassis on iseenesest juba nii suur võit," räägib Matzi ema.

Spordiga edasi

Kuna Matzi ennast meil kiire kommentaari jaoks telefoni otsa ei õnnestunud saada, uurisime emalt, kas Matz võiks järgmistelt olümpiamängudelt medali tuua. „Seda pole kellelgi võimalik ette öelda, kuid ta on valmis selle nimel neli aastat kõvasti pingutama. Aga esialgu tulevad maailmameistrivõistlused ja muud suured võistlused, järgmisel sügisel on Mehhikos maailmameistrivõistlused ja praegu on see esimene verstapost, mille nimel tegutseda. Eks iga asi omal ajal," ütleb Merje Topkin.

Matzil on medaleid ja diplomeid juba terve hulk. Kõige tähtsam aga on see, et looduse ootamatu vingerpussi tõttu erisugusena sündinud poisist on visa hinge ja väsimatute lähedaste toel saanud tegus noor inimene. Vahel ongi nii, et kui sult ühe käega midagi võetakse, siis antakse teisega tuhat korda tagasi. See miski on aga tarvis üles leida. **Tiina Kangro**

LAPSEVANEMAD ON JÄETUD SEKSIKÜSIMUSTEGA ÜKSI

SEKSUAALSUS JA VAIMUPUUE. 3. OSA

PALJUD VAIMUPUUDEGA INIMESED ELAVAD JÄTKUVALT KODUS VANEMATE JUURES. ILMSELT JÄÄB SEE EESTIS NII VEEL PIKAKS AJAKS. OMETI ON LASTEST SAANUD NOORED JA SIIS TÄISKASVANUD. SEE TÄHENDAB, ET TEGEMIST TULEB KA SEKSUAALSUSEGA. TEGEVUSTERAPEUT KAIRI KUUR JÄTKAB MAI JA JUUNI AJAKIRJAS ALANUD SARJA VAIMUPUUDEGA INIMESTE SEKSIKÜSIMUSTEST.

Kuigi ka meie ühiskond on nüüd juba palju avatum ja seksuaalsusestki räägitakse rohkem, on vaimupuudega laste vanemad jätkuvalt ebakindlad, kuidas oma järeltulijaid selles valdkonnas õpetada ning kust vajadusel nõu ja abi saada.

Eesti kohta ei õnnestunud mul vastavaid uuringuid leida, küll aga on ameeriklased teinud lapsevanemate hulgas küsitluse. Lühidalt kokku võttes selgus uuringus, et vanemad räägivad seksist ja kaitsevahenditest oma vaimupuudega lastele vähem kui tavalistele lastele. Vanemad tunnistavad, et neil ei ole sellest küllalt teadmisi ja et lastele on pisut piinlik seksist rääkida. Nad on arvamusel, et seda peaks tegema keegi teine. Neil on ka väike hirm selle ees, et kui seksist rääkida, siis see meelitab lapsi seda järele proovima, kuivõrd mitterääkimise korral nad võib-olla ei oskakski sellele tähelepanu pöörata. Vanemate jaoks on raske tasakaalustada rolli olla vaimupuudega laste suhtes kaitsev ja hoolitsev, aga samas suunata neid reaalsuses toimuvat märkama.

Kuigi küsitlus on tehtud ameeriklaste seas, siis suure tõenäosusega puutuvad samasuguste väljakutsetega kokku ka Eesti lapsevanemad.

LOE SARJA EELMISI OSI

- **www.puutepunkt.ee**
- „Aeg on pea liiva alt välja võtta" – Puutepunktid nr 48, mai 2016, lk 13–15
- „Töötajad vajaksid palju rohkem head nõu" – Puutepunktid nr 49, juuni 2016, lk 11–13

LIIGA VÄHE TEADMISI

Paljud vaimupuudega noorte vanemad püüavad kontrollida oma laste kõiki tegevusi, aga ei oska tihti ettegi kujutada, kus ja millal asjad toimuvad. Üks mõõduka vaimupuudega noormees, kes käib viis korda nädalas päevakeskuses ja on ülejäänud aja koduste järelevalve all, rääkis mulle, et ütleb vahel päevakeskuses juhendajatele, et tahab oma pruudiga (kes on sama keskuse klient) õue jalutama minna ning kuna keegi midagi ei kahtlusta, siis kasutavadki noored juhust metsa alla jalutada ja seal seksida. Noormees rõhutas, et ta teab, et kummi peab kasutama.

Eestis on tihti nii, et puudega laste pered on lagunenud ja pojad elavad ema juures, või ka tütred isa juures. Üksikemad, kellega rääkisin, tunnistavad, et aastaid [illegible] si ei osanud nad üldse [illegible] et näiteks eneserahuldamise [illegible] ma võiks nende lapsel ühel [illegible] aktuaalseks saada. Nii ongi [illegible] tunud, et nii mõnigi õpe[illegible] poiss saab oma esimese seks[illegible] rahulduse olukorras, mis ei [illegible] le tegevuse jaoks tavaline, [illegible] mudas püherdades või end [illegible] autot nühkides.

Saadud rahulolu talletub [illegible] mällu ja hea tunne seostub[illegible] pidi just selle olukorraga. [illegible] neb välja n-ö seksuaalne [illegible] mis aga võib kaasa tuua pro[illegible] me teiste inimestega koos e[illegible] sel ja suhtlemisel. Vanemad [illegible] vad siis lõpuks abi seksuolo[illegible] kes aga ütleb, et neil on iseg[illegible] vedanud, sest on palju hullem[illegible] juhtumeid. Psühhiaatrid aga [illegible] vad tablette, et kihku maand[illegible] Probleemi lahendamiseks ost[illegible] vanemad siis ka lõpuks kumm[illegible]

Kairi Kuur

ku ja panevad sellele selga ahvatlevad riided, et ehk äratab see pojas rohkem huvi, aga tavaliselt ei ole siis, kui asi kinnistunud, enam milestki abi.

VAJA ON SPETSIALISTE

Muidugi ei taha täiskasvanud pojad ka ise, et emad neid sellistes asjades õpetaksid, ning emad tõstavad käed üles, sest ei oskagi neid õpetada. Ollakse valmis kinni haarama igast õlekõrrest, aga paraku õlekõrsi eriti polegi ning abi ei saa kuskilt.

Võime mõtiskleda, et kui lapsed saanuks koolis või sotsiaalsüsteemis õigel ajal õiget õpetust, kas siis oleks asjad teistmoodi. Kuigi lõplikult kindlat vastust polegi, võib siiski arvata ja mõnede teiste riikide praktikast järeldada, et teemale tähelepanu pööramise korral on suur tõenäosus, et paljudel juhtudel selliseid probleeme poleks.

Kõigest eelnevast võib järeldada, et lapsevanemad vajavad teavet ja toetust oma vaimupuudega laste seksuaalkasvatuse juures. Oleks vaja eri kognitiivsele tasemele vastavaid õppematerjale, millega lapse lähedased saaksid tutvuda ja mida ka lastele näidata. Samuti on tarvis spetsialiste, kellega vanemad saaksid rääkida, kui neil on tuge ja lisateadmisi vaja. Muidugi vajavad õppematerjale ja koolitust ka õpetajad, lapsehoidjad ning tegevusjuhendajad.

Need vähesed uuringud, mis Eestis tehtud on ja kust pisutki infot saab, näitavad kõik, et vanemad on selle valdkonnaga toimetuleku juures üksi. Kui noore probleemid kooli või sotsiaalasutuse personali tööd segama hakkavad, vaadatakse ka sealtpoolt etteheitvalt vanema poole.

Põhjamaades, nagu Taani ja Norra, ollakse arvamusel, et erivajadustega inimeste seksuaalõpe koolieas ja hilisemas vanuses peaks olema avaliku sektori ehk riigi vastutus. Seda võiksid teha eelkõige väljaõppe saanud spetsialistid, kes ühtlasi jagaksid vanematele vajalikku teavet. **Kairi Kuur,** TEGEVUSTERAPEUT

BULLS

KUIDAS JAGADA TEADMISI?

TAANI TEADLASE JA SEKSUOLOOGI JØRGEN BUTTENSCHØNI SÕNUL VÕIB VAIMUPUUDEGA INIMESED SEKSIÕPETUSEGA SEOSES JAGADA LAIAS LAASTUS KOLMEKS.

Suurimasse gruppi kuuluvad kõik need vaimupuudelised, kes on vastuvõtlikud õpetusele, kui see on neile arusaadavaks kohandatud. Nad vajavad pidevat juhendamist, nõustamist, infot ja toetust ning kui seda neile pakkuda, on nad väga hästi võimelised omandama muude vajalike oskuste kõrval seksuaalse käitumise põhireeglid.

Väike osa vaimupuudega inimesi on sellised, kel on küll samuti seksuaalsed vajadused, aga nad ise ei saa sellest täpsemalt aru. Neil on ka keeruline tulla toime eneserahuldamisega ja kasutusele võetud vale tehnika või oskamatus võib lõppeda enese vigastamise või pideva rahuldamata lõpptulemusega. Neile on vaja õpetada eneserahuldamise tehnikaid ning selleks võib abi olla ka tehnilistest abivahenditest. Nende õpetamine nõuab töötajatelt suuremat kompetentsust, kui lihtsalt suunamine ja selgitamine.

Kolmanda ja väga väikese grupi moodustavad sellised vaimupuudega inimesed, kel seksuaalsed vajadused üldse puuduvad.

Kui vaimupuudega inimestele õpetust üldse mitte anda, või-

vad sel olla tõsised tagajärjed, nagu käitumishäired või sotsiaalsed hälbed, millest ka eelnevalt juttu oli. Oma keha tundmaõppimise julgustamine ja õigeaegne seksuaalõpetus on parim „ravi", et takistada seksuaalsuse arengut mõnes ebaotstarbekas suunas, mis pärast võib olla väga tüsilik inimesele endale ning töömahukas ta lähedastele ja professionaalsetele hoolitsejatele.

Paljude sotsiaalvaldkonna töötajate jaoks ongi vaimupuudega inimeste seksuaalne frustratsioon üks suurimaid probleeme. Kui mõlema osapoole kogemused ja oskused on puudulikud, siis tuntaksegi end võimetuna keerulisi olukordi lahendama ning asi kasvab halvemal juhul üle pea.

ALUSTADA VÕIB ALATI

Norras ollakse arvamusel, et juba lasteaias ja koolis peaks õppekavas olema näiteks inimese keha, seksuaalsuse ja kooselu teemad. Samuti rõhutatakse, et vaimupuudega lastele peavad olema selleks eraldi materjalid ja meetodid. See aitab suuresti ära hoida hilisemaid seksuaalsusega seotud probleeme.

Samas ei tähenda see, et kui kool ja lasteaed on alt vedanud ning oma töö tegemata jätnud, ei peaks kõikide järgmiste asutuste töötajad vastutust võtma ja noori koolitama-juhendama sealtmaalt, kust töö tegemata. Ka vaimupuudega täiskasvanud, kes ei tea neist asjadest midagi või teavad väga vähe, peaksid saama uue võimaluse valdkonnaga seotut õppida. Paraku püütakse paljudes Eesti asutustes vaimupuudega inimestele õpetada kõike muud, mis neil senises elus puudu on jäänud, aga mitte seksuaalsusega seonduvat.

Vaimupuudega inimesi õpetades tuleb arvestada seda, et õpetus peab olema konkreetne ja praktiline. Ei ole vaja näiteks põhjalikku meditsiinilist selgitust kaitsevahendite kohta, vaid tähtis on õpetada, millal ja kuidas neid kasutada. Toon siinkohal ühe elulise näite, kui oluline koht olnuks õpetusel, kui personal võtnuks vaevaks sellele tähelepanu pöörata.

Mari on kerge vaimupuudega noor naine, kes elab kogukonnas ja on piisavalt iseseisev, et omapäi ringi liikuda. Ta on väga huvitatud endale kallima leidmisest. Marile toeks olev personal teab, et paljud mehed kasutavad teda ära. Mehed aga enamasti ei saa arugi, et nad Marit ära kasutavad, kuna nad arvavad, et Mari on täitsa tavaline ja normaalne naine ning teadlik sellest, mida ta teeb. Juhendaja ütleb, et räägib Marile pidevalt, mida tuleks sellises olukorras ette võtta ja kuidas käituda. Kuna probleem aga kestab, on nad nüüd andnud nõu, et Mari laseks end steriliseerida. Neile tundub, et see lahendaks probleemi, aga kui järele mõelda, siis mida Mari sellest õpiks? Millise elukogemuse ta saab sellest, et ta pidevalt vahetab juhuslikke partnereid, nakatub suguhaigustesse ja ikka otsib edasi oodatud kallimat?

Mari kuulub eespool kirjeldatud esimesse vaimupuudega inimeste gruppi, kes saavad juhendamise korral oma elusituatsioonist vägagi hästi aru ja on võimelised õpetust vastu võtma. Toetus ja juhendamine on neile hädavajalik, et neid „maa peal" hoida. Marile peaks kiiresti andma võimaluse õppida seksuaalse käitumise põhireegleid. Personal aga hoiab ta õpetamisest kõrvale ning püüab probleemi seljatada enda jaoks lihtsamal viisil, mis aga Mari jaoks ei too mõistlikku lahendust.

PALJU ÕPPEPROGRAMME

Kui vaimupuudega inimesi ei õpetata, siis nad ei tea, kuidas piire kehtestada ja end kaitsta. See omakorda loob pinnase seksuaalsele väärkohtlemisele, suguhaigustele ja mittesoovitud rasestumisele. Lisaks on vaimupuudega inimestel oht, et isegi kui neid juhendatakse ja õpetatakse, ei tähenda see alati, et nad on asjast aru saanud ja edaspidi kogu õpetust järgivad. Õpetamine ja tugi peab olema kestev.

Olen eelnevaltki toonud võrdlusi, kuidas on lood Norras. Kuna

> “KUI VAIMUPUUDEGA INIMESI EI ÕPET[illegible] SIIS NAD EI TEA KUIDAS END KAI[illegible]

seal on vaimupuudega [illegible] seksuaalsuse teemat [illegible] saks juba palju aastaid, [illegible] olemas tugevad spets[illegible] on välja töötanud hulga [illegible] rahastatud koolitusprog[illegible] mis on mõeldud just [illegible] ga noorte õpetamiseks.

Haridus- ja sotsiaals[illegible] on eesmärgiks, et koolid [illegible] muud asutused, kus [illegible] dega noored õpivad [illegible] võtaksid need materjalid [illegible] sele, et aidata noori parim[illegible] normaalseks täiskas[illegible] ette valmistada. Program[illegible] on tõesti väga hästi läbi [illegible] rohkete piltide, fotode [illegible] te kasutamise võimaluse[illegible] lihtsate tekstidega. Teema[illegible] õpetatakse, on näiteks keha[illegible] titeet, seksuaalsus, armas[illegible] sevahendid, suguhaigused[illegible] kehtestamine jne. Ka pers[illegible] le on ette nähtud koolitused[illegible] le selle toimub süsteemis [illegible] programmide tulemuslik[illegible] lüüs. Nüüd juba aastaid [illegible] õppeprogrammid on [illegible] edukateks. Seksuaalsusega [illegible] keerulisi probleemolukord[illegible] nud vähemaks.

Lisaks rahastatakse [illegible] mitmesuguseid vaimup[illegible] ga noortele mõeldud kurs[illegible] teemadeks on näiteks koos[illegible] seksuaalsus, lapsevanem[illegible] mine või saamine. Kursus[illegible] soovitakse vaimupuudega [illegible] si muuta iseseisvamateks [illegible] teadlikumad oma tegemis[illegible] gi strateegia nende kursuste [illegible] on näiteks ennetada mittes[illegible] tud rasestumisi ja aborte. [illegible] hindavad kursustel osalem[illegible] masti positiivseks ning [illegible] et said oma elu elamiseks [illegible] ja kindlust juurde.

BULLS

KAS VAIMUPUUDELISED VÕIKSID LAPSI SAADA?

EESTISKI POLE ENAM ENNEKUULMATU, ET KAKS VAIMUPUUDEGA INIMEST ELAVAD KOOS. KUI NEIL ON SELJATAGA TOETAVAD PERED, SAAVADKI NAD ÜLDJUHUL HAKKAMA, SEST MAMMAD-PAPAD TOETAVAD JA HOIAVAD NEIL SILMA PEAL.

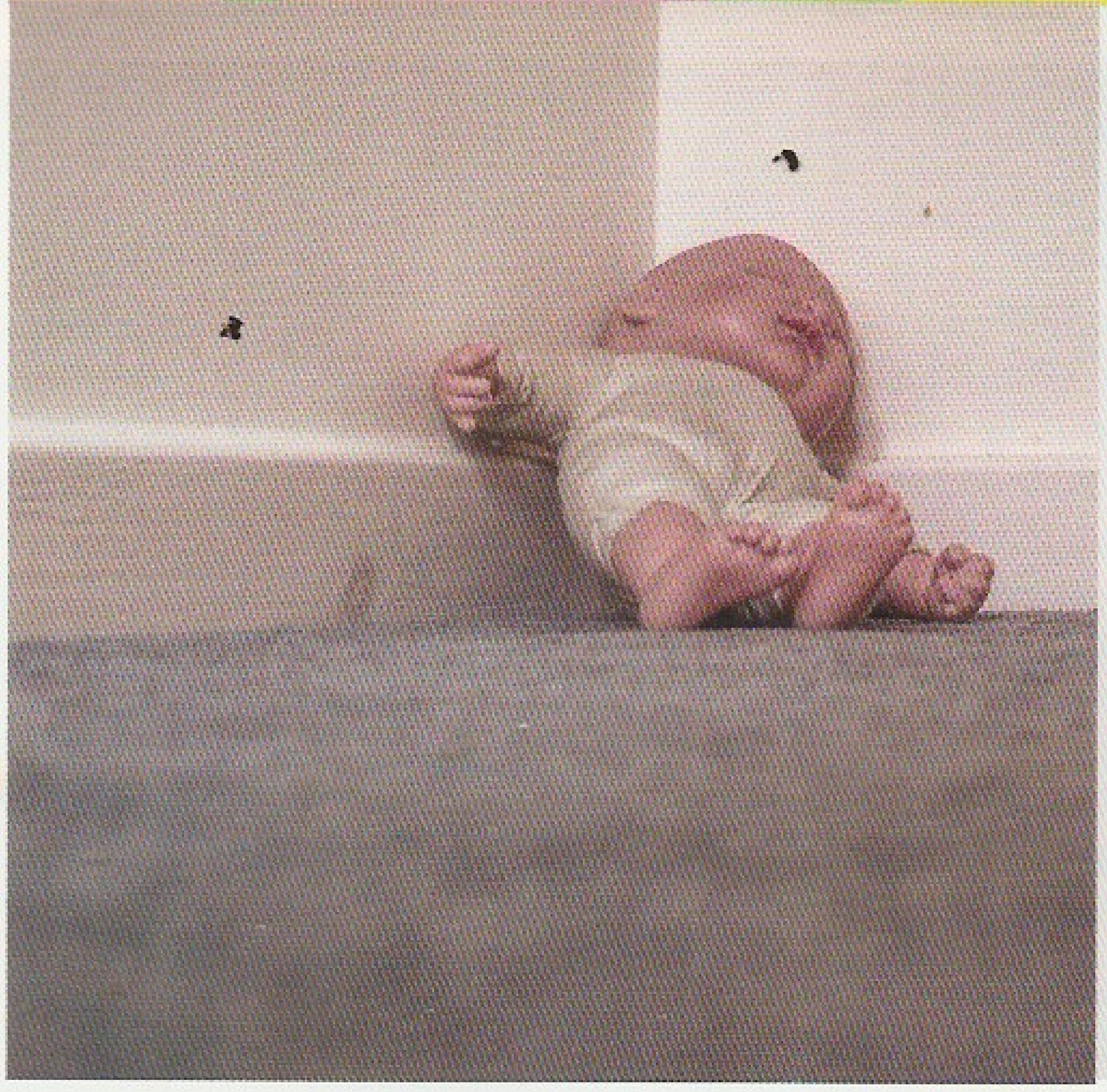
Teises äärmuses on aga selliseid juhtumid, kus üks elukaaslastest (enamasti naine) on mõningase vaimupuudega ning teine väärkohtleb teda. Tavaliselt on sellises suhtes ka pesakond lapsi. Enamasti ei saa kohalik omavalitsus nende olemasolust enne teada, kui naaber või keegi muu tuleb kaebama, sest ise nad abi ei otsi, oma probleemi ei näe või ei taipa sellest rääkida.

Taolistest peredest ülevaate saamist raskendab ka asjaolu, et tihtipeale nad liiguvad ühest vallast või maakonnast teise. Enamik neist ei saa hakkama ka laste kasvatamisega, võib-olla satuvad mõned neist lastekodudesse jne. Kohalike omavalitsuste sotsiaaltöötajad räägivad, et on ette tulnud ka olukordi, kus selliseid lastega vanemaid nõustatakse ja tugiisiku abiga saavad nad vahel oma pereeluga kuidagimoodi ka hakkama.

Eesti seaduste järgi otsustab naine ise oma raseduse, selle katkestamise ja ka steriliseerimise üle ning need protseduurid saavad toimuda üksnes naise enda nõusolekul. Juhul kui täisealine inimene on kohtuotsuse järgi piiratud teovõimega, on lisaks vajalik eestkostja nõusolek, kuid ainult eestkostja otsusega aborti ega steriliseerimist ei tehta. Selleks ei saa kedagi sundida ning naine peab olema igal juhul otsustamisprotsessi kaasatud.

VAIMUPUUDEGA VANEMAD

Tooksin siin jälle võrdluse Norraga. Küsimusele, kas vaimupuudega inimestel on õigus lapsi saa-



BULLS

EESTI SUURIMAD VÄLJAKUTSED

- Vaimupuudega inimeste seksuaalsuse teema tuleb teadvustada ja sellest on vaja hakata avali rääkima.
- Sotsiaal- ja haridusasutused on erinevad ning valdkonnaga tegelemine sõltub neis praegu kätt personali avatusest, hoiakutest ja suhtumisest.
- Asutuste väline nõustamine ja personali koolitus programmid puuduvad täiesti.
- Vaja on õigeaegset ja jõukohast seksuaalõpet lasteaedades, koolides ja täiskasvanueas.
- Tarvis on luua või hankida ja kohandada õppematerjalid, anda välja õppekirjandust, teha laialdase kättesaadavaks teemat puudutav info.
- Muutus võiks alata spetsialistide koolitamisest, hakkavad teemat edasi viima.

da, vastatakse Norras nii, et kõik inimesed on sündinud siia ilma vabana ning neil on ühesugused õigused. Norra ühiskonnas pole ühelgi inimesel tarvis lapse sünnitamiseks kelleltki teiselt luba küsida, kui ta on vähemalt 16-aastane. Kuigi 16-aastast peetakse mõistagi liiga nooreks sünnitajaks, on igaühel õigus last saada, kui ta seda tahab. Sellest hetkest aga, kui laps on eostatud ja ta sünnib, tulevad mängu uued juriidilised aspektid ning siis ei kehti enam ainult vanemate õigused, vaid hakkavad kehtima ka selle lapse õigused. Õigused kaitsevad mitmest vaatenurgast lapse huvisid, näiteks õigust olla hooldatud jne, aga üheks lapse õiguseks on ka kasvada oma vanemate juures.

Seda, kui palju vaimupuudega paaridel lapsi sünnib, on Norras samuti väga vähe uuritud. Ühe uuringu järgi, mis pärineb 1997. aastast, sündis Norras igal aastal umbes 50 last paaridel, kus üks või mõlemad vanemad on vaimupuudega. Neist 50 lapsest võeti vanematelt kohe pärast sündi või lapse esimese eluaasta jooksul ära umbes 20 last, kes läksid hooldusperedesse. Ülejäänud 30 elasid koos vanematega ning pered said nende kasvatamisega hakkama tänu riigi ja omavalitsuste tagatud tugisüsteemile. Uuringus sedastati ka, et 43 protsendil vaimupuudega vanematel sündinud lastest oli ka endal vähemal või suuremal määral vaimupuue.

Norra ühiskond arvab siiski praegugi, et küsimusele, kas vaimupuudega inimesed võiksid lapsi saada, on kõige õigemad vastama nad ise. Loomulikult on neil selle otsuse tegemiseks vajalik tugisüsteemi toetus ja abi.

Suurimaks väljakutseks vaimupuudega paaride juures seoses lapse saamisega on alati see, kas nad saavad oma lapse kasvatamisega hakkama. Neil on vähe teadmisi kooselust, vanemaks olemisest, lapse arengust ning nad ei tea ka seda, kelle käest nõu küsida, kust ja millist infot otsida. Ilmselt ei ole see kõik mõeldav rohke individuaalse nõustamiseta, tugiisikuteta jne. See omakorda eeldab, et kaasata saab spetsialiste, kel on kompetentsus, oskused, teadmised ja kogemused, et õpetada ja juhendada vaimupuudega inimesi.

BEEBIPROJEKT

Taanis töötas vaimupuudega inimeste organisatsioon lapse saamist kaaluvate kooselupaaride abistamiseks välja programmi „Beebiprojekt". See on sisuli mõttes nutikas hooldamisoskuste test, kus beebinukule on pandud külge kõikvõimalikud sensorid, mis registreerivad, mida ja millal nukuga tehakse ja mis tegemata jäetakse.

Vaimupuudega inimesed, kes elavad koos ning peavad lapse saamise plaani, saavad seal end esmalt proovile panna „Beebiprojektis", et kogeda, mida tähendab kellegi eest hoolitseda ja vastutust võtta. Nukk antakse paarile neljaks ööpäevaks ja seejärel räägitakse üheskoos läbi testi tulemused. Nn nukutest on näidanud, et selle nelja ööpäeva järel ei soovi kaheksa paari kümnest enam last saada ning jätkavad lihtsalt kooselu, püüdes hoolitseda iseendi ja teineteise eest.

Selle kohta, kui palju Eestis vaimupuudega kooselupaaridel lapsi sünnib, ei õnnestunud mul andmeid leida. **Kairi Kuur**

> MÕNEPÄEVASE NUKUTESTI JÄREL EI SOOVI ENAMIK PAARE ENAM LAST SAADA.

Naha veevaba puhastamine on lihtne ja mugav

Hooldamine ei tähenda ainuüksi unetuid öid, vaid ka keerukate väljakutsete ületamist igapäevaste rutiinsete protseduuride tegemisel. Koduhoolduses on oluline tunda õigeid hooldusvõtteid ning olla kursis erinevate hooldustoodetega, et tagada hooldatava väärikus, säästes samas ka hooldaja tervist ja vankumatut meelt.

Särasilmne ja lahke olemisega proua Milvi Kraus Kuusalust on juba pea kümme aastat hooldanud oma halvatud tütart Pillet. Raske haiguse järel liikumisvõime kaotanud tütar vajab pidevat hooldust.

Proua Kraus on ööpäev läbi tööl omaenda kodus – ta hooldab, ravib ja pakub seltsi ehk teisisõnu elab kahe inimese elu korraga.

Ta on juba enam kui aasta kasutanud tütre hooldamisel TENA eelniisutatud pesukindaid. „Pesukindad on pehmed, samas vastupidavast kangasarnasest materjalist, mis ei rebene kasutamisel. Kasutamise teeb mugavaks see, et pakendist võttes on need kohe kasutusvalmid – pesuainega niisutatud. Soovi korral saab neid ka eelsoojendada sobiva temperatuurini," võtab Milvi kokku põhjused, miks tema valik on pesukinnaste kasuks langenud.

SCA
Care of Life

TENA niisked pesukindad kogu keha veevabaks puhastamiseks

Pesuainega eelniisutatud pehmed pesukindad **TENA Wet Wash Gloves** on mõeldud kas kogu keha või ka üksnes mähkmealuse nahapiirkonna sagedaseks puhastamiseks.

TENA pesukindad sobivad kasutamiseks nii aktiivse kui ka lamava inimese hooldamiseks, et tagada hügieen ja korras nahk. Pakist võttes on kindad kasutusvalmis – niisutatud puhastava ja nahka niisutava ning hooldava pesuainega. Puhastamise järel ei vaja nahk loputamist.

Ühes pakis on 8 pesukinnast.
Dermatoloogiliselt testitud. Lõhnavabad.

TENA

www.TENA.ee
veebipood www.tenapood.ee

ISSN 2228-1312
SAARA AADRESS:

Viimsi Raamatukogu
Kesk tee 1 Haabneeme Viimsi vald
74001 Harjumaa
Perioodika 01

SK Meduus

Spordiklubi Meduus kutsub ujuma!

Uus hooaeg algab 1. oktoobril.
Viime läbi ujumise algõpet ja treeninguid erivajadustega lastele, noortele ja täiskasvanutele.

Puuetega inimeste ujumistunnid toimuvad
teisipäeval ja neljapäeval kella 14.30–20 Tallinna Õismäe ujulas
laupäeval kella 9–12 Nõmme ujulas

NB! Tallinn toetab kuni pensioniealisi ujumise harrastajaid pearahadega.

Infot treeningute kohta saab
telefonil 514 3006
aadressil skmeduus@gmail.com
www.skmeduus.ee
Leia meid ka Facebookist

SK Meduus koondab enda alla lestaujujad ning erineva puudega ujumishuvilisi – nii tippsportlasi kui ka harrastajaid.

Kui saad aidata. Või kui tead kedagi, kes saab: MTÜ Puutepunktid
arveldusarve
EE452200221053907379
MTÜ Puutepunktid on riiklikus tulumaksusoodustusega mittetulundusühingute ja sihtasutuste nimekirjas.

SUUR TÄNU AJAKIRJA TOETAJATELE!

Kolme suvekuu jooksul olite need teie: Raili Veskilt, Maria Piraats, Ulvi Mellis, Lilia Tihane, Merike Vahtre, Larissa Nikiforova, Rika Joala, Karolina Antons, Monika Miller, Kalev Märtens, Tiia Treimann-Differt, Kristina Alunurm, Heldi Käär, Laine Johannes, Evelin Peda, Reyle Kappinen, Alo Suursild, Sander Saat, Anne-Mari Rebane, Eerika Õun, Hiie Härm, Keit Lipp, Chris-Helin Loik, Kreet Ojamets, Lea Kallas, Ursi Joost, Ande Etti, Julia Abiševa, Imbi Suun, Helmen Kütt, Merle Lints, Sigrid Kristin, Maris Luik, Tarmo Leheste, Küllike Lain, Ere Tõtt, Kaja Linder, Reet Jepisova, Larissa Jarada Svjatoslava Legitševa, Kaia Veltmann, Aime Koger, Ülle Väina, Leila Lahtvee, Vaike Pähn, Kaisa Valentin, Annely Kallo, Ursi Joost, Kristel Jõksi, Aet Urbas, Eduard Välja, Külli Kaljapulk ja MTÜ Spordiklubi Meduus. Teie annetustest kogunes suvega ajakirja jaoks 1009 eurot. Lisas toetas ajakirja seekord Jõhvi keskraamatukogu koos Ida-Viru haruraamatukogudega, mille töötajad ja lugejad ootavad Puutepunkte alati suure huviga. Suur tänu ka Tartu Ülikooli Kliinikumi Lastefondile ja hasartmängumaksu nõukogule.

Ajakirja väljaandmist toetavad ka
HASARTMÄNGUMAKSU NÕUKOGU
EESTI HOOLDAJATE LIIT
V:E:D:U:R.EE
Laste fond Tartu Ülikooli Kliinikum